

بیمار عزیز :

غده تیروئید دو هورمون وابسته به هم به نام های تیروکسین T_4 و تری یدوتیرونین T_3 تولید می کند: این هورمون ها نقش مهمی در مراحل مختلف تکاملی بدن بر عهده دارند و به تثبیت سیستم حرارتی و متابولیک بدن کمک می کنند . در کم کاری تیروئید میزان این هورمون ها کاهش می یابد. علت هایی که می تواند باعث کم کاری تیروئید شود عبارتند از : کمبود ید ، بیماری های خود ایمنی ، جراحی، درمان با ید رادیواکتیو ، قرار گرفتن در معرض تشعشع ، مشکل هیپوفیزی

علائم بالینی :

خستگی و ضعف و خواب آلودگی، خشکی پوست و مو ، حالت پف آلودگی صورت ، اختلال در تمرکز و حافظه و مشکلات عصبی، کاهش اشتها و افزایش وزن، مشکلات قلبی و عروقی، اختلالات شنوایی، خشونت و کلفتی صدا ، تنگی نفس، اختلالات گوارشی .

بررسی های تشخیصی :

آزمایش خون و اندازه گیری T_4 , TSH در خون

درمان :

- دارو درمانی

- درمان جراحی، شیمی درمانی یا رادیوتراپی

نکات آموزشی

● رژیم غذایی :

- ✓ رژیم پر فیبر و کم کالری مصرف نمایید .
- ✓ مصرف نمک ید دار را محدود نمایید .
- ✓ از سبزیجات و میوه جات فراوان استفاده کنید تا از بروز یبوست پیشگیری شود.
- ✓ در صورت چاقی، توصیه می شود که از مصرف غذاهای نشاسته دار و پرچرب پرهیز شود و از برنج، نان، سیب زمینی و شیرینی جات به میزان کم استفاده شود.
- ✓ از مصرف کلم و شلغم خودداری نمایید .

● فعالیت :

- تحرک و فعالیت ورزشی منظم داشته باشید
- فعالیت و استراحت را بطور متناوب در زندگی خود داشته باشید .
- در فعالیت های تفریحی بدون استرس شرکت نمایید .

● کنترل دمای بدن :

- یکی از عوارض کم کاری تیروئید، کاهش دمای بدن است، لذا توصیه می شود :
- خود را با لباس یا پتوی اضافی بپوشاند .
- از منابع حرارتی خارجی مثل پتوهای برقی یا بالشتک های گرماده استفاده نکنید .

- به طور مرتب دمای بدن خود را کنترل کنید .

- در محیط های سرد قرار نگیرید .
- در فصل زمستان به اندازه کافی لباس گرم بپوشید .

● پیشگیری / کاهش یبوست

- مایعات فراوان مصرف نمایید .
- از سبزیجات و میوه جات و غذاهای پرفیبر و غذاهای آبکی استفاده نمایید .
- از مصرف مواد غذایی که یبوست را تشدید می کند مانند برنج ، موز و غذاهای خشک و ... تا حد امکان اجتناب کنید .
- داشتن تحرک و انجام ورزش و فعالیت
- در صورتی که با انجام اقدامات فوق هنوز دچار یبوست هستید توصیه می شود که از مواد مسهل (پودر پسیلیوم ، سی- لاکس و ...) به صورت غیرمداوم استفاده شود. لازم به ذکر است که این داروهای گیاهی صبح ناشتا و با آب فراوان مصرف شوند .

● دارو درمانی

- در صورت تجویز هورمون های تیروئیدی مانند لووتیروکسین به نکات زیر توجه نمایید :
- این دارو باید صبح ناشتا مصرف شود ، در افراد پیر، مبتلا به ناراحتی های قلبی و عروقی با احتیاط مصرف شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

کم کاری تیروئید



دفتر پرستاری

واحد آموزش

راهنمای آموزش بیماران

- ▲ پزشک مراجعه شود و پزشک را از مصرف هورمون‌های تیروئیدی خود مطلع نمایید .
- ▲ از تماس با افراد مبتلا به بیماری‌های عفونی اجتناب شود.
- ▲ از رفتن بیمار به اماکن شلوغ بخصوص درفصول سرما اجتناب شود.
- ▲ در صورت بروز علائم عفونت (تب، لرز، احساس ناخوشی، ضعف، بی‌اشتهایی) به پزشک مراجعه شود و پزشک را از مصرف هورمون‌های تیروئیدی خود مطلع نمایید .

تنظیم خانواده

در خانم‌های دچار کم کاری تیروئید، بی‌نظمی در قاعدگی موجب تخمک‌گذاری نامنظم می‌شود ، بنابراین به این افراد توصیه می‌شود در صورتی که در سنین باروری قرار دارند پس از مشورت با پزشک از روش‌های مناسب جهت پیشگیری از بارداری استفاده کنند . لازم به توضیح است که استفاده از قرص‌های هورمون‌های ضدبارداری در این افراد منع مصرف دارد.

با آرزوی سلامتی و بهبودی

- غذاهای حاوی فیبر، کلسیم، آهن و سویا با مصرف لووتیروکسین تداخل دارند، بنابراین توصیه می‌شود که از مصرف قرص لووتیروکسین با غذاهای فوق اجتناب شود.
- مصرف لووتیروکسین در فردی که از قبل در حال دریافت داروهای ضد دیابت بوده است می‌تواند باعث افزایش قند خون شود بنابراین در این بیماران ، میزان انسولین یا داروهای ضد دیابت خوراکی باید مجدداً تنظیم شود.

□ توصیه می‌شود که بیماران در رژیم غذایی خود از منابع غنی کلسیم (لبنیات ،لویایی سویا و ...) و ویتامین D (روغن ماهی ، زرده تخم مرغ ، نور آفتاب) به میزان کافی استفاده کنند.

□ توصیه می‌شود که در صورت بروز دردهای قفسه سینه و تغییر در تعداد ضربان قلب سریعاً با پزشک تماس گرفته شود.

□ توصیه می‌شود که از قطع خودسرانه این داروها اجتناب شود و میزان دارو کم یا زیاد گردد.

پیشگیری از عفونت

▲ توصیه می‌شود که بهداشت فردی رعایت شود .

▲ در صورت بروز علائم عفونت (تب ، لرز، احساس ناخوشی، ضعف، بی‌اشتهایی) به